

最新网信工作培训班心得体会 教师外出 参观考察学习心得(优质10篇)

光阴的迅速，一眨眼就过去了，成绩已属于过去，新一轮的工作即将来临，写好计划才不会让我们努力的时候迷失方向哦。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

初三体育课学期计划篇一

本册教材内容有：体育基础知识（篮、排、足球的基础知识）田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

1、重点是田径的耐久跑与跳远及体操的双杠。

2、难点是耐久跑的呼吸，跳远的助跑与踏跳，双杠的向后转体180度等。

1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2：初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3：因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

男：100米跳远双杠支撑臂屈伸

女：100米跳远仰卧悬垂臂屈伸

男：50米1000米跳远铅球引体向上

女：50米800米跳远铅球仰卧起坐

初三体育课学期计划篇二

学校体育有助于培养学生高尚的思想品德和坚强的意志品质，不仅塑造体形的外在美，而且能培养学生的审美情趣。对于学生以后走出社会有着不同层面的帮助，学校应该充分重视起来。下面是本站小编整理的初三体育教学工作计划，希望对大家有所帮助！

落实学校和教研组的工作任务，把学校体育工作作为实施健康素质教育的突破口，以科学的管理促进学校体育工作全面健康发展，认真领会《基础教育课程改革纲要》精神和体育与健康课程标准精神。深化教学改革，全面推进素质教育。在体育教育教学中以学生为主体，培养学生的兴趣与求知欲，全面提高身体素质；争创学校的体育特色，培养全面发展的学生。

本学期是初中的最后一个学期，在认真学习新课程改革和结和本校实际的基础上，制定出切实可行的教学计划，在锻炼学生身体素质的同时也要帮助他们顺利完成最后的体育加试，助他们顺利考取理想的高中。

一、学生现状分析

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选择一些柔

韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

二、教材的知识系统和结构

本学期教学内容有：体育基础知识(篮、排、足球的基础知识)田径类、体操类、球类、韵律体操及民族传统体育。最关键的还是学生中考体育项目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生最大的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

三、目的任务

- 1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。
- 2、进一步增强体质，特别是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发能力。
- 3、通过体育锻炼，培养集体主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

四、重点与难点

- 1、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。
- 2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

五、教学措施与教改思路

- 1：随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。
- 2：初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3: 因材施教，分组时采用根据身高分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

六、本学期教学进度安排

第四周-----第五周：50米跑的有关教学

第六周-----第七周：立定跳远教学以及测试工作

第八周-----第九周：坐位体前屈的辅导训练

第十周-----第十一周：仰卧起坐的练习

第十二周-----第十三周：中考项目混合测试与个别学生的加强指导

第十四周-----第十八周：中考体育测试结束后的体育创新教学与期末测试

遇五一假期或意外天气情况有关教学进度和教学内容可灵活临时调整，采取室内教学的方式等。

本着“以人为本，健康第一”的指导思想，力争符合当前教育改革与发展的需要，符合新世纪社会发展的需要，打破传统的桎梏，跳出陈规旧架，尽量与课程标准接轨，全面贯彻有关指导思想。为了更好地完成这学期的教学任务特制定计划如下：

一、指导思想：

以“三个代表重要思想和四法一纲要”为指针，以教学课标为依据，以新课程方案为准绳，贯彻“以人为本，健康第一，注重实际，培养创新精神”的思想；以为了一切学生全面发展学生体育素养和促进学生身心健康为基本出发点，以为了学生的一切为着眼点，深化教研教改，提高课堂效率，全面提

高我校体育与健康的教学质量此文来自优秀教育资源网斐斐课件园。

二、教学目标：

学校体育健康教育本着以人为本的宗旨，与德智美育相结合，促进身心的全面发展，为培养社会主义建设者和接班人奠定良好基础。

1、进行思想品德的教育培养健康的心理素质：

1)进行爱国主义，社会主义，集体主义教育，培养良好的社会公德。

2)树立现代体育意识，把健康与生存学习生活和自身的发展联系起来，提高体育兴趣和体育比赛的欣赏能力，养成积极自觉参加锻炼的习惯。

3)发展学生的个性和创造力，培养学生的主体意识和活泼愉快，积极向上，勇于探索以及克服困难的精神。

4)在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结协作的意识，能正确的对待集体的成与败，具有组织性和良好的人际关系以及胜不骄，败不馁，锲而不舍的意志和作风。

2、全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展：

1)培养学生具有健康体魄，促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展。

2)提高学生的生理机，增强对自然和社会的适应能力与对疾病的抵抗能力

3)促进学生身心健康发展增强对挫折的承受力，学会锻炼身体技能和方法，掌握部分体育项目的基本技术，初步学会

运用科学的方法，锻炼身体。

3、学习和掌握体育与健康基础理论和技能和方法：

1)使学生了解体育与健康的任务

2)掌握体育基础知识，卫生保健知识和青春期自我保护。

3)促进学生能力的发展，能初步运用获得的知识、技能锻炼身体，进行自我调控，自我检测 and 自我评价

三、教材分析：

1、教材是遵循“健康第一，以人为本”的原则，构建了初中体育与健康理论的教学内容新体系。

1)特点 a)坚持基础性 b)突出育人性 c)体现灵活性。

2)变化 a)版式图文并茂，图文化设计 b)内容编辑主辅化 c)项目分类化 d)理论知识通俗化。

3)教材的构建和选编是以全面贯彻执行教育方针，健康第一为指导思想，以学生为主体，体现改革精神，充分发挥体育与健康教学的综合功能。教材面向全体学生，使学生身心两方面协调发展，充实反应了国内外体育与健康研究最新成果的内容，让学生在各自的基础上生动活泼一发展，使每学生的个性和特长得以充分的发挥，另外，新教材在注重加强身体锻炼的同时，大量充实扩展了体育与健康方面的基础理论和相关教学内容。

四、基本情况分析：

1、学生情况：

1) 今年的初中学生，身体素质比较差，大部分没有进行过规范的体育课学习，组织纪律、行为习惯均待形成和规范。

2) 是人一生身心发展趋向成熟的转折时期，身体形态和生理机能将进入发育的高峰时期，生理和心理方面出现许多前所未有的变化。

3) 这阶段促进身心健康最有效、最积极的手段就是体育锻炼。体育锻炼不仅可以使之获得健康的身体，增强体力和脑力活动的的能力，使你获得心理的满足和心理素质与社会适应能力的提高，促进身心健康发展。

五、具体措施：

1、认真钻研教材，深入领会有关精神，全面考查本校的实践，从实践出发，认真制订好各项计划。

2、坚持集体备课，并结合网络备课，使教研教改深入化，经常化，落到实处。

3、搞好课堂常规管理，重视入学教育，给学生上好第一堂课，切实搞好“形成”教育。

4、搞好群众性体育活动和娱乐体育活动。

5、认真搞好体育训练工作，做到有组织，有方法，有计划，有成果，更要有队伍的连续性。

6、以课堂改革为楔机，加强业务学习，提高教研教改水平，搞好课堂常规教学工作，坚持每天60分钟的业务学习。坚持教研教改，重点改进教法，改善学法，并积极撰写论文，总结经验，运用利用现代信息技术推广使用优秀的教学法。

总之：全面锻炼学生身体，促进学生身心发展，使学生学习

和掌握体育与健康的基础知识，技能和方法，认真对学生进
行思想品德教育，培养健康的心理素质，培养创造性创新人才，
贯彻现行的教育思想，搞好教研教改，使本校体育教学严谨
高效，打造体育新品牌。

一、学情分析：

我校初三共有学生78名，他们的身体素质各异，此外，初三
面临着中考，学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影
响，课堂上学生学习积极性不是很高。因此本学期将通过与
学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到上好每一节体
育课重要性，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在
中考中取得优异的成绩。

二、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们
的创新意识、敢打敢拼勇争一流以及优良的集体主义精神。
以校为本，抓常规落实，培优补差，甚至要做到单人单项训
练，鼓励每一名学生都能积极投入到体育锻炼中去，增进体
能储备，让每个学生都健康成长。

三、学期总目标：

- 1、养成良好的锻炼习惯，掌握好毽球和实心球、800米/1000米等项目。
- 2、同时也要正确对待身体形态指数、肺活量身高体重指数等统测项目。
- 3、让学生体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

四、业务学习：

- 1、认真领会新课改精神，熟练教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的授课水平。
- 2、多听课、评课，参与教学研讨，取其长补己之短，以丰富自己的阅历。
- 3、充分利用多媒体备课室、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。同时抓好特长小组的训练，争取在比赛或中考特长生考试中取得较理想的成绩。
- 4、学习电脑知识，能够做出相应的课件，以便用于教学。
- 5、多与同事沟通交流，共同研讨，共同提高。

五、具体教学措施：

- 1、利用课前、课中、课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动。
- 2、认真备好课，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。
- 3、课堂上，参与到学生当中去，以此拉近与学生之间的距离，注重培养体育骨干，起到率先作用。多采取比赛形式教学，鼓励他们敢于争创好成绩。
- 4、课后做到及时反思总结。

六、其它方面：

- 1、认真落实两操，尤其是课间操的跑操，一定要严抓。
- 2、积极协助学校和班主任抓好学生的思想工作。
- 3、与同事共同协作，完成各项活动。

总之，要以饱满的精神状态投入到初三的体育教育教学中，勤勤恳恳做事做贴心事，踏踏实实做人做贴心人。

初三体育课学期计划篇三

做任何工作都应该有个计划，以明确目的，避免盲目性，使工作循序渐进，有条不紊。我们应该要有一个合理的工作计划、合理的时间计划。下面是小编给大家整理的初三体育教学工作计划，希望大家喜欢！

一、教学指导思想

根据社会发展的需要和新课程标准改革的要求，体育和健康课程对于义务教育阶段来说，更加关注学生的发展和学生运动的愉悦感，从而形成良好的体育锻炼习惯，为形成终身体育锻炼的意识，打下良好的基础。它强调学生的运动体验，突出学生学习的主体，强调学生的自主、合作、探究学习方式的形成，本次课力求靠近这些新的教学理念，大胆的将教与学融入学生的自主活动当中，寓教于练，寓教于乐。

二、教学目标

- 1、能自觉参加体育与健康课的学习，积极参与课外各种体育活动；
- 3、了解所学项目的简单技、战术知识和竞赛规则；体育锻炼的价值；
- 4、通过田径、体操、武术及球类项目的练习，发展运动能力和运动技术，增进身体健康；

三、教学内容设置分析

新的课程标准在教学内容上，只确定了一个内容结构框架，仅提供了不同水平、不同领域、不同层次的基本目标；对教材内容的选择、采取的教学方式和实施的教学步骤，都没有作明确规定；因而教师在教材选择上有较大的自主选择空间。教师和学生都参与到课程内容的选择和建设上来，使体育与健康课教学更能适应学生个体差异，做到因材施教，让全体学生在学习中获得益处。以发展学生速度、耐力、力量、柔韧、协调等素质为前提，把理论知识、跑步、跳跃、投掷、武术、健身操、素质训练、体质测验做为必修内容，将各种球类、韵律体操和舞蹈、跳绳作为选修教材。在选择教学内容时，把身高体重、握力体重、肺活量体重、坐位体前屈、台阶实验等测试内容安排到教学中去完成。

本学期是九年级下个学期，学生面临中考，身感责任重大，特制定以下工作计划：

一：学生情况

本学期九年级共一个班50余人，他们正处于青春发育的高峰期，身体发育较快，男女差别较大，男生有一定的体育运动基础，课堂表现欲较强，对体育运动有浓厚的兴趣，但还不够稳定；女生积极性不高，甚至课堂出现退缩行为，练习的自觉性一般，九年级体育教学计划。

二、教学设想：

初三学生面临中考，今年中考占50分，所以在本学期应以学生的身体素质训练和中考测试内容为主，多给学生运动空间，加强学生的自我锻炼意识，在课堂应改进教学方法，充分发挥学生的主动性和积极性。增强课堂气氛，使学生有目标的去学习、去锻炼。定期测试，制定科学合理的教学计划。

开学第一周对学生的体质进行测试，让学生了解自己的身体状况，激励学生在以后的练习中更加努力。另外通过学生的

体育成绩了解到学生运动能力的弱项，制定以后的教学内容，强化训练。在四月初进行一次测试，培养学生的考试习惯，总结前面教师的教和学生学习结果，为后期到考试期间体育训练计划内容做一个好的依据。

三、具体时间安排：

早操训练：

- 1、三月份进行200米和实心球的练习
- 2、四月份中就要进行体育中考了。

体育课具体安排：

- 1、第一周就中考项目进行全面测试。测试成绩进行针对性训练。
- 2、课堂前半部分进行项目练习，后半部分因材施教学生根据自己的弱项进行专项练习。
- 3、制定后期教学内容和训练计划。

四：针对性的训练

- 1、加强对文化成绩好但体育成绩不理想的学生进行针对性的训练，加强监督，有所突破。

五、加强业务能力学习

认真钻研体育新课改，根据新课改制定新的教学方法，加强与体育教研组各教师之间的沟通和学习，认真备好每一堂的教案。摸清体育中考各项政策，指定科学合理的备考计划，

指引学生认真的备战，填报自己所擅长的项目，加强与家长之间的沟通，师生合力打好中考这一仗，争取获得全面胜利。

一、基本情况

1、学生情况初三年级共9个班，我带六、七、八班，每班约五十人左右，以男生居多，大多数学生身体健康，无运动技能障碍。身体素质和基本技能在原来的基础上都有所提高。

2、技能情况初三年级学生喜欢跑、跳、投掷、追逐、跳绳、踢毽子等大肌肉活动。但动作则显得僵硬呆板。

二、教材分析

根据义务教育初中阶段的培养目标《中学体育教学课标》以及本校实际情况，有目的、有计划地进行教育教学工作，传授基本的体育卫生保健知识和体育技能，并在传授中渗入思想道德教育，使每个学生都发展成为德、智、体、美、劳全面发展的好学生。

三、教学目的和要求

1、使学生认识自己的身体和掌握锻炼身体的知识及方法，学会一些体育卫生保健和安全常识，培养认真锻炼身体的态度。

2、学习田径、跳跃、力量、球类等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

3、培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢、顽强、胜不骄、败不馁、自觉遵守规则、团结协作等优品质。

四、主要工作

1、要认真备课，认真上好每一堂体育课。充分贯彻课改精神，

突出学生的主体性，提高课堂效率。

2、开展班级活动。本学期将进行班级间的各项体育比赛，如：跳绳比赛、拔河比赛、各种球赛等。

五、具体安排

1、抓好基本素质的提高。(如俯卧撑、蛙跳、推小车等)

2、抓好基本技术的练习。(如男生1500米、女生800米、立定跳远、握力)

3、结合阳光体育活动，认真抓好每天一小时的体育锻炼。

4、不断改进教学方法，激发学生对上体育课的兴趣。根据这一情况我进行分层、分组教学。根据考试成绩将学生分成不同层次的小组。

本学期我担任九年级6个班的体育教学工作，因为是任教九年级体育，因此深感身上的责任重大，为了能很好的开展体育教学工作，特制订本学期教学计划如下：

一、学情分析：

我校九年级共分6个教学班，300多名学生，他们的身体素质各异，此外，九年级面临着学业水平考试，他们的学习压力也非常大，由于长时间中考制度的影响，他们对体育理论及体育加试存在着模糊的认识，积极性不是很高。因此本学期将通过与学生的沟通交流，首先从思想上让他们认识到新形势下学业水平考试制度，及早转变观念，养成良好的锻炼习惯，以期在体育加试中取得优异的成绩。

二、指导思想：

以新课程理念为指导，充分发挥学生的主体地位，培养他们

的创新意识、敢打敢拼勇争一流以及优良的集体主义精神。确保每一个学生都能够积极投入到体育锻炼中去。

三、全期总目标：

- 1)养成良好的锻炼习惯，掌握好九年级中考体育加试要面对的可能被测试的项目。
- 2)收集并引导他们掌握更多的体育时事，丰富他们的知识。
- 3)让他们体验到运动的乐趣，能够在玩中学，在学中锻炼身体。

四、具体的教学措施：

- 1)利用课中和课后的时间多与学生沟通交流，转变他们的观念，变被动为主动
- 2)认真备好课，确保学生们能够在愉悦的气氛中投入到每节课的学习中。
- 4)课后做到及时反思总结

五、业务学习：

- 1)认真领会新课改精神，熟练各学段教材内容，加强业务理论学习，在教学实践中提高自己的授课水平。
- 2)多听课、评课，参与集体研讨，取其长补己之短。以丰富自己的阅历。
- 3)充分利用多媒体、图书室等查阅教学训练资料，学习新的好的教学方法。抓好特长小组的训练，争取在校及市组织的各项比赛中取得较理想的成绩。

4) 学习电脑知识，能够制造出相应的课件，便于教学。

5) 多与同行沟通交流，共同研讨，共同提高。

六、教研教改课题及研究措施：

课题：寓教于乐于体育教学之中

1、实践法(以课堂为载体，精心设计每一堂课，让学生能够在玩中学，在学中玩)

2、问卷调查法(通过对学生的调查反馈，加以改进)

七、评价教育教学：

通过测试和平时的练习采取教师或生生相互评价的方式，分优、良好、还需努力三个层次。

1) 学习态度与行为：是否能够以端正积极的心态投入到体育锻炼及体育课的学习中去

2) 体能与技能：动作的掌握与运用情况

3) 交往与合作精神：能否正确处理好与同伴的合作关系

八、教研课安排：

1) 争取在教学中取得较优异的成绩，以提高自己的授课水平。

2) 与其他同行共同搞好校队的各项训练

3) 认真落实两课、两操活动。

1、指导思想

新的体育与健康课程标准明确指出：坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长。激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识与健康行为。重视学生主体地位，以学生身心健康发展为中心，充分发挥学生的积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。充分关注学生的个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益。

因此，在进行体育教学时，应深入了解学生的实际情况，预先制定切实可行的教学计划及主要措施，循循善诱地帮助学生统一认识，打好基础，使原来体育素质较好的同学能树立新的拼搏目标，而对于体质较差的“困难户”能在新的环境下树立自信，发挥长处，本学期我将通过教学实践，确实增进学生的身心健康，增强体质，使学生掌握田径及篮球运动项目的基础知识和运动技能，培养学生的体育运动的兴趣和习惯，提高学生的运动能力和体育运动技术水平，同时加强思想教育，确实完成教学任务，以达预期的教学效果。

2、学生情况分析

作为刚刚步入新学习环境的新生，由于他们来自各间校风不同，师资要求有异，体育风气有别，场地器材条件有差异，这就自然形成了学生对体育课的认识深浅不一，基础不一，身体素质有差距等因素。另外学生对新的学习环境还不是很适应。感情丰富而强烈，表现为情绪波动性大，不稳定，不成熟。

上篮一般称三步上篮或三步跨篮，是一项基本的投篮技术，上篮按出手时手与肩的相对高度，分为高手上篮和低手上篮；上篮包括单手和双手两种手部动作，同时又还包括行进间和跳起两种身体姿态。手部动作有正手，反手，勾手的区别。本学期以行进间单手肩上上篮为主要学习内容。具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取，充满活力的人生态度。

3、教材与教辅分析

上学期主要进行田径运动的必修课教学。田径是其他体育项目的基础。高一年段进行田径运动的学习，是为了更好地发挥田径运动，作为基础运动项目的功能，为学生进入后期的选项学习打好运动技能和体能等多方面的基础。田径模块教学内容为：短跑和跳远。

4、教学目标

提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理
解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；
形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良
好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识。

5、教学措施

强调运动爱好与习惯的养成，强调运动知识和技能的实际应
用，要求学生学习的运动技能内容少而精，强调课程内容与
学生个体发展和需要的联系；以目标统领内容的选择，地方，
学校和学生对学习内容有较大的选择余地；增加了健康教育专
题的学习内容。

初三体育课学期计划篇四

本学期我将以“健康第一、面向全体、培养能力、发挥特
长”为我的教学宗旨。结合实际积极开展体育教学研究，提
高教学质量。

一、教学质量基本情况分析

1、走进学生心灵，尊重学生选择，给学生一个快乐的青春。

初三年级是我从初一带上来的学生，上课有严格的规范要求，

大部分学生体育素质较好，他们敢于实践。学生体育基本功也不错，上学年体育达标成绩令人满意。本人特别喜爱学生。虽然我上课严格要求学生，但平时与学生一起玩乐，游戏，关心学生，所教学生都很喜欢我，听我的话，愿意和我交流，这些给我的教学实施带来了有利的条件。初三学生已经具有独立思考问题的能力，教师重视学生的心理感受和情感体验对学生而言才是最重要的。因此，在教材的选择上，我将进行大胆地创新，积极创设情景，从学生兴趣出发，选择富有生活气息的形式进行教学。因此，本学期在课堂教学中，让学生更加自信地想、大胆地体验。教学中，注重与孩子之间建立良好的师生感情，时刻观察他们的一举一动，对于他们的每一点变化，力求做到了如指掌，一旦发现问题便马上从中想对策，对他们进行有针对性的培养与教育。除了对各别同学进行有针对性的辅导外，继续经常与同学们一起做游戏，在课堂上进行师生互动等。

二、教学质量目标及措施

1、加强安全防范措施，始终把“安全意识”放在首位，切实做好学校体育的安全工作，确保活动场地设施的完好与安全，确保学生人身安全。

2、继续学习和研究《体育与健康》教材，坚持相互听课和评课，不断提高教师的业务水平与能力，对新教材加以研究，参与课程改革，积极探索教学新思路。以学生为本，以“健康第一”为原则，促使学生养成自我锻炼的习惯，掌握科学锻炼的办法，树立终身锻炼的思想。

3、体育课教学要开放化

在课程改革、教学不断创新的今天，体育课教学也应以创新为主，面向未来、面向社会。不应再是以教师为主的传授性教学为主，而应是以学生为主体的尝试性教学为主，要根据学生的身心发展特征、兴趣和水平目标来安排课的内容，内

容应以协作性和互助性为主，重视对学生体育能力的培养。

4、根据目标来科学、合理地安排教材

对教材的安排要科学化、合理化、灵活化；课的内容要单一化，内容的形式要多样化、全面化；课的设计要新颖化、趣味化、个性化。体育教学要始终贯彻一个主题——健康第一、快乐体育、以学生为主。尽量让枯燥、单调的教学变得新颖、活泼、轻松，让学生的身、心、德、智在愉悦的活动中得到全面地发展，同时还要注重学生能力的培养，特别是创造性思维的培养。体育课教学只有不断地创新、不断地探索，才能不断地进步，不断地在实践中优化体育课教学。

5、选择适宜的教学环境

场地、环境的选择要有助于课堂教学，有利于提高学生的积极性、能动性和创造性。新颖别致的场地布置以及有选择地变换运动地点，都能调动学生的练习兴趣，同时环境具有调节情绪的功能，当学生处于一个整洁优美，生机盎然的环境中时，能产生轻松、愉悦、安宁等积极的情绪，表现出活泼开朗、自信大方、朝气蓬勃、乐观向上与人友好相处易于接受别人的意见；反之，则表现出萎靡不振、情绪底下、烦躁不安、不友好等不良行为。

6、上体育课应注意的安全事项：

体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

(1)、短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能

严重受伤。

(2)、立定跳远时，必须严格按老师的要求执行。起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

(3)、在进行投掷训练时，如投实心球等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材坚硬沉重，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

(4)、参加球类等项目的训练时，要学会保护自己，也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

三、体育中考项目具体安排

1、9月份身体素质耐力、定量素质、定性素质恢复阶段。

2、10月份主要是耐力素质、定量、定性素质训练、提高阶段。

(1) 男同学1000米、女同学800米；

(2) 篮球；

4、12月份：排球。

5、1月份：足球。巩固练习准备迎接考试阶段拓展活动、课堂常规训练提高。

初三体育课学期计划篇五

认真学习“体育与健康”新课程标准，把“生活教育”的理念渗入到新课程中。坚持“健康第一”的指导思想，以促进

学生健康成长为目标，激发学生运动兴趣，培养他们终身体育的意识。在教学中，重视学生的主体地位，发挥他们的创造力，以学生发展为中心；关注个体差异与不同需求，确保每一位同学受益。

学生大多数来自农村，健康理论知识薄，身体形态、身体素质差别大，认知水平低，但是，可塑性强，这就要求在内容安排上要多多兼顾。初三年级的学生年龄在15——16岁之间，处于青春发育的高峰期，身体发育较快。女生趋于文静，不好活动，男生则喜欢运动生龙活虎。但是，他们对于体育与健康理论知识较薄弱，对锻炼方法模糊，不知如何合理的进行体育锻炼。因此，这学期应加强理论与实践的结合，选择多样的教学内容，多通过集体游戏来提高凝聚力，满足学生参与活动和学习的需要。因此要因势利导，培养女生积极参与体育锻炼。

1、从青少年需要出发，不受运动技术系统的制约。即以学生为主，进行游戏和发展基本活动能力为主的锻炼活动。

2、教材内容活泼化，生活化，更好地贴近生活，让学生积极地参与。如模仿兔跳、蛙跳等，更多的采纳游戏教学。

3、整本教材以发展学生基本素质，即跑、跳、投的能力为宗旨，通过不断的练习来提高他们的灵敏、反应、协调能力。

4、借助很多游戏让学生感受到集体和个人的区别，能与同伴建立良好的合作关系。

1、培养好的体育锻炼习惯，掌握简单锻炼方法。

2、发展身体基本素质跑、跳、投，提高运动能力。

3、掌握简单技术动作，重视学生的主体地位。

- 4、养成上体育课的良好习惯，提高自我约束力。
 - 5、体验到集体活动的乐趣，培养团结协作精神和集体荣誉感。
 - 1、正确把握体育与健康课程标准，以“健康第一”的指导思想进行教学
 - 2、备好每一堂课，营造一个宽松生动的课堂气氛来；在课前和课后进行反思。
 - 3、采取多样的教学组织形式，如分组教学(异质分组、随机分组等)，分段教学等。
 - 4、在课间多展开授课内容的评比、竞赛，调动大家的积极性，在竞争的气氛中更好的掌握动作技巧。
 - 5、积极培养体育骨干，更多的注重培养学生的组织能力，突出他们的主体地位。
 - 6、将游戏贯穿于整个课堂中，并尽量做到与学生玩在一起，在娱乐同时学到知识，加强与集体的联系。
- 800米、立定跳远、男生引体向上、女生仰卧起坐。

初三体育课学期计划篇六

初三学生处于青春发育的高峰期，身体发育较快，个体形态发展差别较大，男生活泼好动，表现欲强，女生则趋向于文静、内向，不喜欢活动，针对女生这一特点，可选取一些柔韧性强的运动项目，提高她们的运动兴趣；还有升学测试，运动量、运动强度要大。

本学期教学资料有：体育基础知识（篮、排、足球的基础知识）田径类、体操类、球类。最关键的还是学生中考体育项

目的辅导，如何使学生掌握好中考项目的正确运动技术以及挖掘出学生的运动潜力是这学期体育教学的重中之重。

1、掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识。并不断巩固和提高。

2、进一步增强体质，个性是柔韧素质和弹跳素质以及速度的爆发潜力。

3、透过体育锻炼，培养群众主义精神，进行爱国主义教育，增强自信心，为终身体育打下坚实的基础。

1、重点是必考项目：男：1000米，女：800米成绩的提高。以及50米、立定跳远、男生引体向上（双手头上前抛实心球）、女生仰卧起坐。

2、难点是男生的坐位体前屈的教学方法研究。

1、随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

2、初中生对抗性强，可采用一些教学比赛，以增强学生锻炼身体效果。

3、因材施教，分组时采用根据身高分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

初三体育课学期计划篇七

1、准备活动

(1)400—500m慢速跑(学校操场2圈)，各种韧带静力性拉伸；

(2)原地摆臂，原地高抬腿，原地弓箭步交换跳各2组(30分钟计时)

2、基本练习

(1)30m放松中速跑2组

(2)30m站立式起跑接快速跑4组

(3)50m全速冲刺跑4组

(4)250m全速冲刺跑1组

(4)30m单脚跳练习4组；

(5)跳绳1组(1分钟计时)；

3、放松活动。走或慢跑绕田径场一周。

周二：耐力和立定跳远的专项训练

1、准备活动

(1)400m—500m慢速跑(学校操场2圈)，各种关节、韧带静力拉伸；

(2)原地高抬腿跑3组

(3)交叉步跑3组

(4)后蹬腿跑3组

2、基本练习

(1)30m起跑后加速3组

(2)50m冲刺跑4组

(3) 立定跳远6—10次；

(4) 连续跳障碍6—7个4组

(5) 跳绳2组(1分钟计时)；

3、放松活动。走或慢跑绕田径场一周。

周三：速度和力量的专项训练

1、准备活动

(1)400—500m慢速跑，各种拉伸练习；

(2)15—20m弓箭步走3组

(3)后蹬腿跑3组

(4)后踢腿跑3组

(5)行进间高抬腿2组

2、基本练习

(1)30m快速跑2组

(2)50m冲刺跑2组

(3)100m冲刺跑2组

(4)半场蛙跳4组

(5)跳绳3组(1分钟计时)；

3、放松活动。走或慢跑绕田径场一周。

周四：耐力素质的专项训练

1、准备活动

(1)400—500m慢速跑，各种静力拉伸练习；

(2)原地摆臂练习3组

(3)行进间小步跑，后蹬跳，高抬腿跑各3组

2、基本练习

(1)50m冲刺跑2组

(2)80m冲刺跑3组

(3)250m变速跑2组(直道加速)

(4)后摆屈膝深蹲跳2组

(5)抱膝跳20个2组

(6)跳绳1组

3、放松活动。走或慢跑绕田径场一周。

周五：速度和耐力的专项训练

1、准备活动

(1)400—500m慢速跑(沿操场慢跑2圈)，各种静力性拉伸；

(2)后蹬跑2组，后踢腿跑2组，高抬腿跑2组；

(3)原地高抬腿接快速跑3组

2、基本练习

(1)30m放松迈大步跑2组

(2)50m冲刺跑3组

(3)单脚跳30m×3组，蛙跳15m×3组。

(4)跳绳1组(1分钟计时，130个)

3、放松活动。走或慢跑绕田径场一周。

备注：

遇下雨天，学生将进行力量训练，可以跑、跳楼梯3至4层。

初三体育课学期计划篇八

在《体育与健康》课程标准中，明确地规定了中学体育的目的：“通过体育教学，向学生进行体育卫生保健教育，增进学生健康，增进体质，促进德、智、体全面发展，为提高全民族的素质奠定基础。”

学校遵循“健康第一”的教育指导思想和“育人第一”的宗旨，积极推进素质教育，加强体育课改教研活动，努力施行新课程标准，用新的理念来强化教育教学活动，从学生的兴趣出发，培养学生勤于锻炼的良好习惯，使学生得到身心健康和协调发展。

学习田径、体操、小球类、民族传统体育、韵律活动和舞蹈等项目的基本技术，掌握简单的运动技能，进一步发展身体素质，提高身体基本活动能力。

培养学习各项基本技术的兴趣和积极性，以及勇敢，顽强，

胜不骄、败不馁，自觉遵守规则，团结协作等优良品质。

认真备课，精心写好教案，不备课，无教案不准上课。

认真学习和贯彻教学大纲，钻研教材，明确教材目的与任务，掌握教材重点、难点明确本课的教学任务、几为完成任务而采取的教学原则、教学方法，组织措施等。

根据教学任务，提前准备和布置好场地、器材、及教学用具、教师不准旷课、丢课的因故不能上课，必须经学校领导同意，并做好妥善安排。

在教学中，加强与重视“三基教学”同时要注意对学生能力的培养，努力完成体育三个方面的任务。

教学原则、教学方法的运用，要从增强学生体质出发，根据青少年的心理生理特点及学生的实际情况，科学地安排好、密度和运动量。

教师要注意仪表整洁，举止大方，教态严肃、自然、注意精神文明的建设，并在课前三分钟前换好服装。在上课现场等候上课。

认真做好学生的学期、学年体育成绩的考核和评定，重视资料的积累和保管，并且定期进行科学的分析和归纳，指导和改进教学工作，不断提高教学质量。

教学中要充分发挥体育委员，小组长及积极分子的作用并且经常做好对他们的培养和训练工作，使他们真正起到教师助手作用。

教学中要有严密的组织纪律，严格的安全保护措施与要求，严防伤害事故的发生一旦发生伤害事故要及时向领导汇报并作好妥善处理。

学习目的明确，积极自觉的上好体育课。注意听讲，积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体方法，逐步养成自觉锻炼的习惯。

上体育课，着装要轻便，整齐，做到穿轻便运动鞋上课，不带钢笔，小刀等提前按教师要求，在指定地点等候上课。站队时要做到快、静、齐。

不得无故缺课，不迟到、不早退，服从领导，听从指挥，遵守课堂各项规定。

在课堂上严格执行教师的各项要求，未经允许不得随意移动器材教具要严格执行教师规定的各项保护措施。

要爱护体育器材，不得有意损害各种体育设备和用品，课后要按教师的要求如数送还各种器材。

认真学习，转变观念，力求创新

学习强化新课程标准，加深对课改工作的认识，在工作中积极实施课改要求，转变观念，用现代教育教学的新理念来指导本职工作，用创新的思维，改革课堂的教学模式，从学生的认知特点和兴趣爱好为出发点，培养学生终身锻炼的好习惯。

对学生进行正确的课堂评价

正确评价学生能提高参与活动的积极性，根据学生的心理特点，体育教师在课堂教学中，应及时对学生进行正确的评价。评价分教师对学生的评价，学生自评，学生互评。在课堂中，评价要从学生的自身条件出发，因材施教，提高学生的活动兴趣。

抓好“两操”，积极贯彻全民健身活动纲要

学校“两操”是反映学生整体面貌的形象“工程”，是学校整体推进素质教育的一个窗口，抓好“两操”也是学校管理工作方面的一项重要内容。抓好“两操”更能促进学校的全民健身活动的开展。现在针对学生的实际情况，组织学生开展大课堂活动。

依照新课程标准，搞好体育课改活动

在教学中，要全面开展体育课改活动。在体育课中要有新的理念，要有创新意识，在上好平时家常课的同时，还要上一堂课改实验课，力求有新意。符合现代教学的发展趋势，并且每位任课教师都要交一份详细的教案和教学设计，逐步使我校的体育课正规化。让学生在体育活动中得到锻炼，身心和谐地发展。

掌握基本的体育基础知识，明确体育锻炼的作用，在锻炼中运用学到的知识，并不断巩固和提高。

进一步增强体质，特别是耐力素质和力量素质。

通过体育锻炼，培养集体主义精神，增强自信心，为终身体育打下基础。

学以致用，理论与实际结合，培养学生独立思考，提高分析与解决问题的能力。

随着学生身体和年龄的增长，可多采用一些对抗性的游戏。

因材施教，分组时采用男女分组或按身体素质分组，以增强学生的自信心，在运动中享受到锻炼的乐趣。

加大教育力度，不断提高教育教学质量和教育水平。本学期，将按照“健康第一”的指导思想，努力探索新课程标准，积极改进自己的授课方式，提高自己的授课水平。在教学中严

格贯彻以学生为主体，以教研为主导的教学思想，努力使每一位学生都能积极的上好体育课，学好体育知识，增强体质，使教学质量得到有效的`提高。

积极参加课外体育活动，懂得科学的锻炼方法。

正确的评价自己的运动能力，增强自尊和自信，在克服困难的`学习中，体验成功和活动的乐趣。